



Die Lieblingsgerichte unserer
 Klient*innen der
 Tagesstätte Laubach

Kochbuch

Avocado Dip (Guacamole)



Zutaten für 4 Personen:

2 Avocados

½ Zitrone

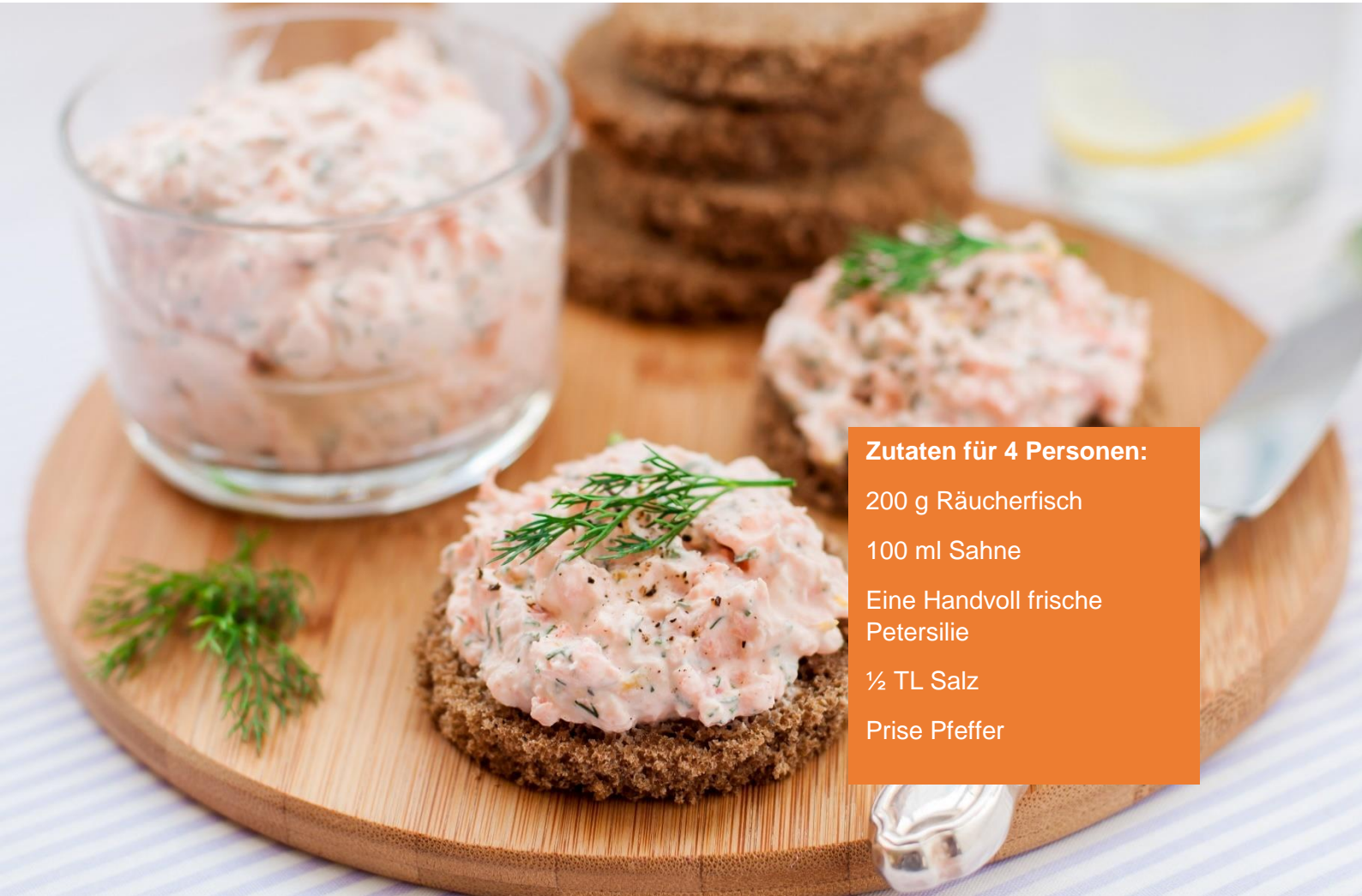
Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Avocados schälen und 1 ½ von den zwei Avocados grob klein schneiden. In einem Gefäß klein mixen und den Saft der Zitrone darüber tropfen, damit der Avocadobrei nicht braun wird (anläuft). Die andere Hälfte der Avocado in feine, gleichmäßige Würfel schneiden und unter den Brei rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit

Fischpaste



Zutaten für 4 Personen:

200 g Räucherfisch
100 ml Sahne
Eine Handvoll frische
Petersilie
½ TL Salz
Prise Pfeffer

Zubereitung

Alles in ein höheres Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.

Guten Appetit

Karotte-Feta Dip



Zutaten für 4 Personen:

2 mittlere Karotten

1 ½ x Feta

25 ml Milch

2 kleine Zehen Knoblauch

Zubereitung

Karotten schälen und ganz fein raspeln. Den Feta in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß geben. Karotten, Knoblauch und die Milch dazu geben und mit einem Pürierstab so lange pürieren bis es eine schöne glatte Masse ergibt.

Guten Appetit

Kräuter-Pesto

Zutaten für 200 ml:

2 Töpfe Basilikum
2 Töpfe Petersilie
1 EL Pinienkerne
1 EL Parmesan
100 – 150 ml Pflanzenöl
½ TL Salz
Prise Pfeffer



Zubereitung

Kräuter, Parmesan, Pinienkerne, Öl, Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben und gut durchmischen bis eine grüne homogene Masse entsteht.

Guten Appetit

Tomaten-Pesto



Zutaten für ½ Liter:

2 Beutel getrocknete Tomaten

½ Pack passierte Tomaten

50 ml Pflanzenöl

Prise Zucker

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten grob zerkleinern und in einen Standmixer geben. Das Öl und die passierten Tomaten mit in das Gefäß gießen und so lange mixen bis eine homogene Masse entsteht. Zum Schluss dann noch den Zucker unter die Masse rühren.

Guten Appetit

Gazpacho



Zutaten für 6 Personen:

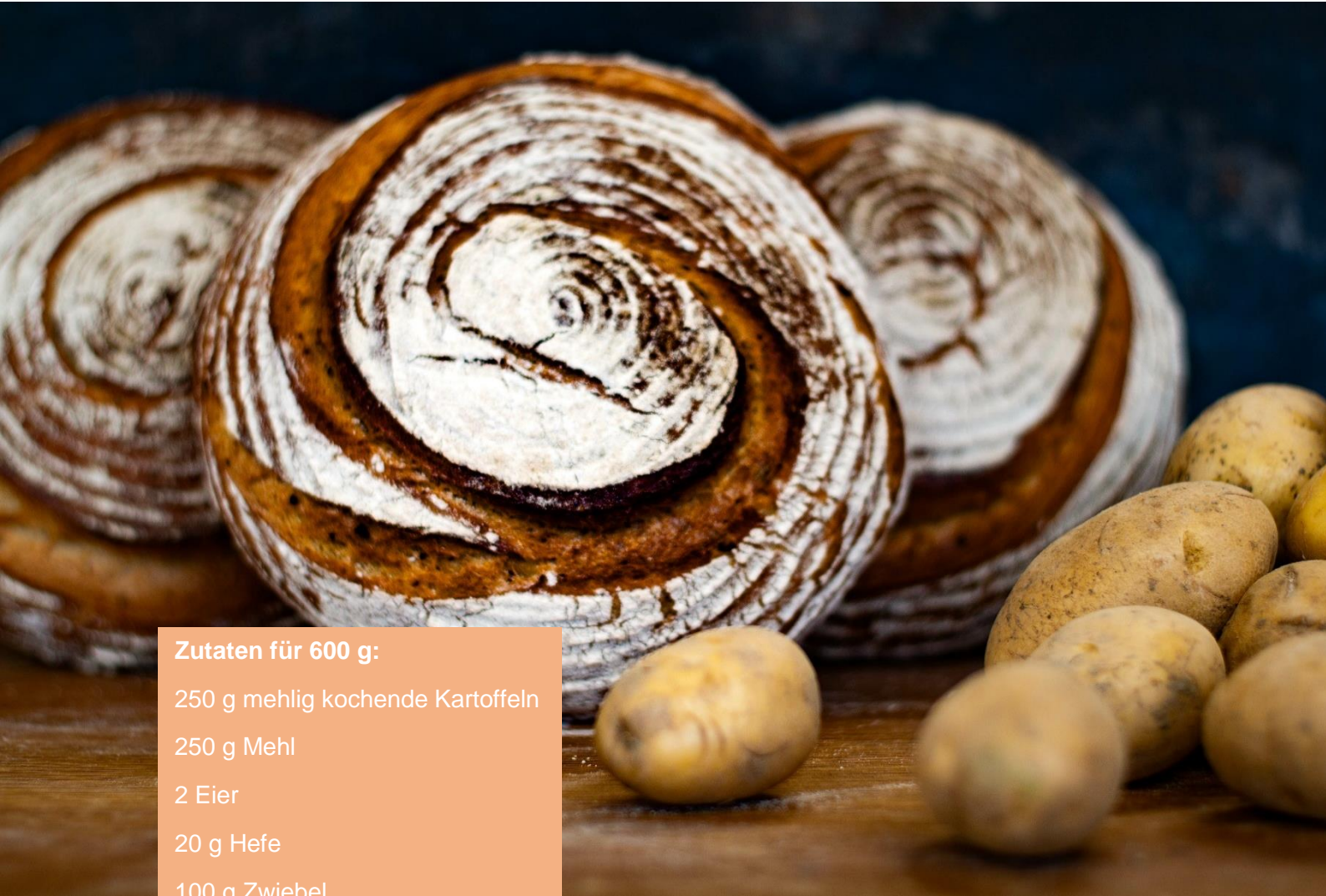
- ½ kg Tomaten
- ½ Salatgurke
- 2 Paprikaschoten rot
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Gemüsezwiebel
- 750 ml passierte Tomaten
- 2050 ml Gemüsebrühe
- 75 ml Olivenöl
- 50 ml Balsamico hell
- 1 Chilischote (entkernt)
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in einem hohen Gefäß pürieren.

Guten Appetit

Kartoffelbrot



Zutaten für 600 g:

250 g mehlig kochende Kartoffeln
250 g Mehl
2 Eier
20 g Hefe
100 g Zwiebel
Salz, Muskat

Zubereitung

Kartoffeln kochen und pellen. Die geschälten Kartoffeln durchpressen. Hefe, Mehl und die Eier hinzu geben und gut durchkneten. Mit Salz und Muskat würzen. Bei Bedarf mit Zwiebeln, Speck oder Nüssen verfeinern. Den Teig 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad (Umluft ca. 180 Grad) vorheizen. Brot ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit

Serviettenknödel



Zutaten für 4 Portionen

250 g Semmel, gewürfelt
4 EL Butter
1 Zwiebel, feine Würfel
3 Eier
250 ml Milch
2 ½ Bund Petersilie, fein gehackt
Salz, Muskat

Zubereitung

Fein geschnittene Zwiebeln in Butter glasig anbraten und über die Semmelwürfel geben. Eier, Milch, Petersilie und Gewürze verrühren und ebenfalls über die Semmelwürfel gießen. Alles gut verrühren. Die Knödelmasse ca. 20 Minuten quellen lassen und noch mal richtig durchrühren. Die Knödelmasse in einer Stoffserviette oder in Glassichtfolie einrollen und in gut gesalzenem Wasser 25 - 30 Minuten köcheln lassen. Die Serviettenrolle aus dem Wasser holen und kurz abschrecken. Vorsichtig von der Serviette oder der Glassichtfolie lösen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Guten Appetit

Semmelknödel



Zutaten:

3 getrocknete Brötchen

120 ml Milch

½ Zwiebel

1 Ei

Petersilie

Salz, Pfeffer, Speck

Zubereitung

Die getrockneten Brötchen klein schneiden und in der Milch einweichen. Speck, Zwiebeln und die Petersilie klein schneiden. Speck und Zwiebeln in der Pfanne anbraten und mit der Petersilie zu den Brötchen geben. Alles gut vermengen und Knödel abdrehen.

Guten Appetit

Spinat-Lachsrolle



Zutaten:

450 g Spinat

4 Eier

1 Pack Räucherlachs

1 Schale Frischkäse

1 Pack geriebener Käse

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Spinat auftauen und mit den vier Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen und den Spinat darauf verteilen. Den geriebenen Käse darüber streuen und bei 200 Grad 20 Minuten in den Backofen schieben. Ca. 15-20 Minuten auskühlen lassen und mit Frischkäse bestreichen. Jeweils eine Packung Lachs auf ein Blech legen und einrollen. Alles in Alufolie einpacken und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Guten Appetit

Chili con Carne (mit Fleisch)



Zutaten für 6 Personen:

500 g Hackfleisch

1 Zwiebel

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

1 Pack passierte Tomaten

1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer, Paprika,
Zucker

Thymian, Curry, Chilipulver
oder Cayenne Pfeffer,

Zubereitung

Hackfleisch mit den Zwiebeln in Öl anbraten. Mit passierten Tomaten auffüllen und die restlichen Zutaten hinzugeben. Abschmecken und einmal aufkochen lassen.

Guten Appetit

Chili sin Carne (ohne Fleisch)



Zutaten für 6 Personen:

1 Pack Tofu

1 Zwiebel

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

1 Pack passierte Tomaten

1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker,
Thymian, Curry, Chilipulver oder
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Tofu mit Zwiebeln in Öl anbraten. Mit passierten Tomaten auffüllen und die restlichen Zutaten hinzu geben. Abschmecken und einmal aufkochen lassen.

Guten Appetit

Fischfrikadellen



Zutaten für 4 Personen:

600 g Kabeljau (TK)

2 Eier

3-4 getrocknete Brötchen

3 EL Paniermehl

50 -80 ml Milch

Salz, Pfeffer, Senf, Kräuter, Curry

Zubereitung

Die Kabeljaufilets und die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Eier, Milch, Paniermehl und die Gewürze dazu geben und alles vermengen. Ca. 5 Minuten abgedeckt stehen lassen. Nach den 5 Minuten nochmals vermengen und anfangen, Frikadellen zu formen. Pfanne erhitzen und die Frikadellen hinein legen. Von beiden Seiten ca. 1 Minute braten und danach für 10 Minuten in den Ofen schieben bei 140 Grad.

Guten Appetit

Gefüllte Paprika vegetarisch

Zutaten:

2 Paprikaschoten
4 Scheiben Weißbrot
100 g Schafskäse
½ Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
½ Becher Schmand
Sals, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung

Paprikaschoten waschen und entkernen. Weißbrot, Knoblauch und Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Schafskäse in Würfel schneiden und mit dem fertig angerösteten Weißbrot –Würfeln und Schmand in eine Schüssel vermengen. Alles abschmecken und in die Paprikaschoten füllen. Die fertig gefüllten Paprikaschoten in ein Blech geben und bei 150 Grad Umluft im Backofen ca. 45 Minuten garen.

Guten Appetit

Italienischer Erbseneintopf



Zutaten für 6 Personen:

250 g geschälte Erbsen
50 g getrocknete Tomaten
1 Stange Lauch
1-2 Zwiebeln
6 Kirschtomaten
80 g Knollensellerie
3 Karotten
1,5 Liter Gemüsebrühe
50 g Speck
Salz, Pfeffer, Basilikum, Salbei,
Essig

Zubereitung

Die Zwiebel schneidet man in kleine Würfel und schwitzt sie zusammen mit den Erbsen in einen Topf mit Olivenöl an. Dann wird es mit dem Essig abgelöscht. In der Zeit, wo der Essig verkocht, schneidet man die anderen Zutaten in kleine Würfel. Ist der Essig verkocht gibt man die geschnittenen Zutaten dazu und füllt es mit der Gemüsebrühe auf. Jetzt muss alles ca. 1 Stunde bei niedriger Temperatur kochen und ständig gerührt werden damit es nicht anbrennt.

Guten Appetit

Nudel-Spinat Auflauf



Zutaten für 4 Personen:

400 g Nudeln (Fusilli, Penn e o.ä.)

200 g gehackter Spinat

70 g geriebenen Käse

Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Nudeln in gesalzenem Wasser ca. 6-8 Minuten kochen. In dieser Zeit den Spinat erhitzen. Nudeln abgießen und mit dem Spinat vermengen. Alles gut abschmecken und in eine Auflaufform geben. Den geriebenen Käse gut auf den Nudeln mit dem Spinat verteilen und für ca. 20 Minuten bei 150 Grad in den Ofen stellen.

Guten Appetit

Spinat, Kartoffeln und Ei

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spinat

700 g Kartoffeln

2 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung

Spinat in den Topf und würzen. Kartoffeln schälen und kochen. Eier entweder aufschlagen und Rührei machen oder Spiegeleier in die Pfanne legen.

Guten Appetit

Wok Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Glas Sojasprossen
- 1 Glas Bambussprossen
- ½ Spitzkohl
- 6 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Zucker, Curry, Paprika
- Nach Bedarf Hähnchen

Zubereitung

Spitzkohl und Paprika in feine Streifen schneiden. Karotten raspeln. Alles in einem Wok anschwitzen. Soja- und Bambussprossen dazugeben. Mit Kokosmilch auffüllen und gut abschmecken.

Guten Appetit

Süßkartoffelfalafel mit Dip

Zutaten für 2 Personen:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 1 EL Tomatenmark
- Mehl (nach Bedarf)
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen frischer Koriander

Dip

- 500 g Quark
- Salz, Pfeffer, Essig, Öl, 1 TL Senf
- Kräuter je nach Geschmack
- etwas Milch

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Die Kichererbsen, die Süßkartoffeln und den Koriander mit dem Pürierstab zu einem schönen Brei pürieren. Tomatenmark dazugeben und untermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Nun Mehl dazugeben, bis man eine Masse hat, die man gut zu Kugeln formen kann. Kugeln formen und diese dann in einer Pfanne mit Öl anbraten und im Backofen bei 200 Grad 10 Min. backen. So werden sie schön knusprig. Zubereitung Dip: Alle Zutaten miteinander vermengen, frische Kräuter waschen, schneiden und dazugeben.

Guten Appetit

Hähnchencurry



Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste

½ Beutel Asiangemüse

Gewürze (Salz, Pfeffer, Brühe, Majoran, Liebstöckel, Curry, Currypaste, Kurkuma)

Etwas Milch und evtl. Sahne oder Cremefine

Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin scharf anbraten. Es darf ruhig eine leichte Bräunung haben. Dann das Asiangemüse dazugeben und mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Brühe, Majoran, Liebstöckel (je nach Geschmack) würzen. Man kann auch, wenn man es etwas schärfer mag, Sambal Olek dazugeben. Wenn alles gut angebraten und gewürzt ist, mit Milch ablöschen. Jetzt das Currypulver und die Currypaste dazugeben. Alles gut aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme langsam durchziehen lassen. Je nach Bedarf kann man etwas Sahne oder Cremefine dazugeben.

Guten Appetit

Sauerkraut-Kasseler-Auflauf



Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Kasseler (gegart)
- 1 Dose/Beutel Sauerkraut
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Brühe, Majoran, Liebstöckel)
- 2 Becher Schmand
- 3 – 4 Kartoffeln
- 1 Pack geriebener Käse

Zubereitung

Den Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Das Sauerkraut mit dem Schmand mischen und gut würzen (Salz, Pfeffer, Brühe, Majoran, Liebstöckel). Das Sauerkraut nun auf dem Kasseler verteilen. Aus den Kartoffeln einen Kartoffelbrei herstellen. Diesen auf dem Sauerkraut verteilen. Nun den Käse auf den Kartoffelbrei streuen. Alles bei 200 Grad Umluft für ca. 30 min. im Backofen backen.

Zubereitung Kartoffelbrei: Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und weich kochen. Mit einem Kartoffelstampfer alle Kartoffeln zerstampfen. Margarine oder Butter (1 Esslöffel) dazugeben und vermengen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen, Milch dazugeben, bis es eine schöne cremige Masse ergibt. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Fertig.

Guten Appetit

Taco-Salat



Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- ½ Flasche Salsasoße
- 1-2 Becher Schmand
- ½ Kopf Eisbergsalat
- ½ Päckchen geriebener Käse
- 2 Handvoll Taco-Chips

Zubereitung

Das Hackfleisch scharf anbraten, etwas mit Salz und Pfeffer würzen. Kidneybohnen abgießen und mit klarem Wasser abspülen. Mais abgießen. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Tortilla-Chips zerbröseln. Man benötigt ein höheres Gefäß, in welches man den Salat reinschichten kann, denn die Zutaten werden aufeinander geschichtet. In folgender Reihenfolge: Das angebratene Hackfleisch (etwas abgekühlt) als erstes in die Schüssel. Darauf dann Kidneybohnen und Mais. Salsasoße, Eisbergsalat, Schmand, Käse und zuletzt die Tortilla-Chips. In vielen anderen Rezepten wird der Salat anders geschichtet, bei uns hat er sich so bewährt, da man ihn so besser aus der Schüssel bekommt. Dazu schmeckt Baguette sehr gut.

Guten Appetit

Joghurtspeise



Zutaten für 4-6 Portionen:

6 Blatt Gelatine
2 Eigelbe
2 EL Zucker
2 Zitronen
1 kg Joghurt
2 Eiklar

Zubereitung

Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Zitronensaft und -abrieb in den Joghurt geben. Die Gelatine in kaltem Wasser aufweichen und ausdrücken. In einem Topf warm machen, bis es flüssig ist und unter die Joghurtmasse rühren. Eigelb schaumig schlagen und unter die Masse heben. Alles kalt stellen und warten bis es ein etwas angezogen ist. Eiklar zu Eischnee schlagen und unter die angezogene Masse heben. Alles in die gewünschten Gefäße abfüllen.

Guten Appetit

Joghurt-Limetten-Mousse

Zutaten für 4 Personen:

- 450 g Joghurt Natur
- 60 g Puderzucker
- 3 Blatt Gelatine
- 4 EL Limettensaft
- 1 Abrieb von einer Limette
- 125 g geschlagene Sahne

Zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser aufweichen. Joghurt, Puderzucker, den Limettensaft und den Abrieb von der Limette in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die aufgeweichte Gelatine in einem Topf warm machen, bis sie flüssig ist. Danach unter den Joghurt mischen. Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Alles in die gewünschten Gefäße füllen und für ca. 2 Stunden kalt stellen.

Guten Appetit

Mousse au chocolat (hell)



Zutaten:

9 Eigelbe

80 g Zucker

250 g süße Sahne

220 g weiße Schokolade

5 Blatt Gelatine

180 g Vollmilch

Zubereitung

Eigelbe mit Zucker zu einer glatten Masse verrühren. Die Schokolade schmelzen. In der Zwischenzeit weicht man die Gelatine ein und gibt 2 Blatt unter die Vollmilch. Vollmilch, Eigelb, Schokolade zu einer glatten Masse verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Jetzt die restliche Gelatine rein rühren und in Gläschen füllen.

Guten Appetit

Mousse au chocolat (dunkel)



Zutaten:

9 Eigelbe

80 g Zucker

250 g süße Sahne

180 g Zartbitter-Schokolade

4 Blatt Gelatine

180 g Vollmilch

Zubereitung

Eigelbe mit Zucker zu einer glatten Masse verrühren. Die Schokolade schmelzen. In der Zwischenzeit weicht man die Gelatine ein und gibt 2 Blatt unter die Vollmilch. Vollmilch, Eigelb, Schokolade zu einer glatten Masse verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Jetzt die restliche Gelatine rein rühren und in Gläschen füllen.

Guten Appetit

Schokopudding



Zutaten für 4 Personen:

½ Liter Milch

1 ½ EL Kakaopulver

2 EL Speisestärke

2-3 EL Zucker

Zubereitung

Kakaopulver, Speisestärke und Zucker in ca. 100 ml Milch verrühren. Den Rest der Milch aufkochen und die anderen 100 ml dazugeben. Einmal aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und in Schalen abfüllen.

Guten Appetit

Weiche Waffeln



Zutaten für 4-6 Personen:

250 g Butter
200 g Zucker
5 Eier
1 Pack Vanillezucker
1 Prise Salz
125 ml Milch
375 g Mehl
½ Pack Backpulver

Zubereitung

Butter in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Zucker, Mehl, Vanillezucker, Backpulver, Eier, Salz und die Milch in eine Schüssel geben und gut vermengen. Zum Schluss die zerlassene Butter noch unter den Teig rühren.

Guten Appetit

Impressum

Herausgeber:
VPsT – Verein für Psychosoziale Therapie e.V.
Marktplatz 3
35321 Laubach

Telefon: 06405 – 505 30 90
Fax: 06405 – 505 30 91
Mail: gs-info@vpst-laubach.de
www.vpst-laubach.de

Verfasser: Marvin Schmidt und Yvonne Diehl
Gestaltung: Jessica Lück

Fotos: VPsT und AdobeStock

Dezember 2021